



Karate Lions Pardubice Mini Camp 2014 – pozvánka, info

Akce je otevřena i pro nečleny Karate Lions Pardubice.



Datum:

3. 7. – 6. 7. 2014 (čtvrtek až neděle)

Místo:

Autokemp Seč pláž (www.autokempsec.cz)

Trénink v kryté tělocvičně pod střechou / venku (dobré počasí)

Program:

Tréninky budou organizovány formou výběru z konkrétně zaměřených bloků (kata, kumite, technika, cross training, strečink, ...) – přesný rozpis bude uveřejněn na webu Karate Lions Pardubice týden před soustředěním. □

Závodní tým Karate Lions Pardubice:

3 až 4 fázový trénink karate

(zaměření: příprava na páskování na vyšší tech. stupeň / příprava na druhou polovinu soutěžní sezóny)

Základní skupiny Karate Lions Pardubice:

1 až 2 fázový trénink karate

(zaměření: příprava na páskování na vyšší tech. stupeň a nácviky karate formou her)

Hosté z jiných klubů:

tréninky dle výběru

Rodiče a doprovod:

výlety, grilování, volná zábava □

Doprovodný program:

- hry, koupání, pohybové aktivity
- lanové atrakce, ...



- příprava sushi
 - speciální regenerační trénink (neděle dopoledne)
- (možná účast rodičů a nečlenů Karate Lions Pardubice)

Ceny:

Příspěvek na tréninky a organizaci (pouze cvičící účastníci)

(v ceně překvapení – hodnotný a praktický dárek pro každého cvičícího účastníka)

300 Kč – člen Karate Lions Pardubice o.s.

500 Kč – nečlen

Ubytování – dle ceníku ubytování na [stránkách kempu](#)

Ubytování:

Každý si zajistí **individuálně** chatka / stan dle ceníku kempu –

www.autokempsec.cz

Nezletilí účastníci bez doprovodu – chatka nebo stan poblíž chatek – dle dohody

Strava:

Místní restaurace – individuálně / společně

Přihlášky a záloha:

Přihlášky posílejte **do 19.6.2014** na info@karate-lions.cz

Příspěvek/rezervační poplatek (za cvičící členy) **do 19.6.2014** na účet Karate Lions Pardubice: 2000395689 / 2010

S sebou:

Karate-gi, tepláky a tričko na cvičení

Chrániče (všechny)

Klubové oblečení

Japonské jídelní hůlky (žáci Karate Lions Pardubice je dostali jako dárek ☐)

Běžné oblečení na víkend (3 dny) – teplé i chladné počasí,...

Plavky, ručník, hygienické potřeby

Pevné boty, pantofle, otevřené boty, sálavky/cvičky

Dotazy:

Případné dotazy pište na info@karate-lions.cz nebo do [kontaktního formuláře](#)



Karate Lions Pardubice Mini Camp 2014 – pozvánka, info